

المجلد ٥ الاصدار ١٢

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

عندما تعتقد بأنك قد  
فقدت كل شيء

خطوات لإعادة بناء حياتك

سَنتي بدون ملابس

الأبوة والأمومة من القلب  
التفكير على المدى الطويل

٣

عوامل صغيرة

٤

عندما تعتقد بأنك قد  
فقدت كل شيء

خطوات لإعادة بناء حياتك

٦

عامي بدون ملابس

٧

تحدي المائة شيء

٨

الأبوة والأمومة من القلب

التفكير على المدى الطويل

٩

أنهي الأمر

قصيدة

١٠

الماء

١١

الريح التي تهب

١٢

أقوال ماثورة

التغلب على المحن

العدد

أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:

بريد الكتروني:

المجلد ٥ الإصدار ١٢

كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤

جميع الحقوق محفوظة

كريستينا لين

الى المشوقة

قبل بضع سنوات، جعلت أحفادي الصغار يشاهدون فيلم ديزني قديم اسمه الصيَّاح العجوز.

فيلم الصيَّاح العجوز هو فيلم أمريكي تراجيدي عائلي من عام ١٩٥٧ من إخراج روبرت ستيفنسون. تدور أحداثه حول صبي يتبنى كلباً ضالاً في فترة ما بعد الحرب الأهلية في ولاية تكساس. في نهاية الفيلم يصاب الكلب الولي بداء الكلب، فيشكل خطراً و يتحتمُّ على مالكه الحزين أن يتخلص منه.

لم يُحب الأحماد تلك النهاية الحزينة بالطبع، إلا أن الحديث حول ذلك الأمر فيما بعد أنتج لحظة تعليمية مثالية للإشارة إلى أنه ليس كل شيء في الحياة له نهاية سعيدة.

الأمر المثير للإهتمام هو أنه فيما كنت أقوم بإعداد هذه المسألة حول موضوع التغلب على المحن توقفت عند هذا الإقتباس من نفس الفيلم:

« في بعض الأحيان تصبح الحياة هكذا... الآن وفي السابق - و بدون سبب وجيه - يمكن للرجل أن يعرف بأن الحياة سوف تجره وتدقه وتلقي به على الأرض بقوة كبيرة بحيث يبدو بأن كل جسمه من الداخل قد تحطم. ولكن الحياة ليست كذلك في كل الأوقات. الكثير منها جيد حقاً، وأنت لا تستطيع أن تضيع الجزء الجيد من خلال القلق على الجانب السيئ. هذا يجعلها كلها سيئة ...

«بالتأكيد، أنا أعلم، أن قول ذلك هو شيء والإحساس به شيء آخر. ولكني سوف أقول لكم خدعة، وهي مساعدة كبيرة في بعض الأحيان. عند تبدأ بالبحث عن شيء جيد لكي يحل مكان الأمر السيء - كقاعدة عامة - يمكنك العثور عليه».

نحن جميعاً نواجه المحن في أوقات مختلفة من حياتنا. بعض المشاكل تكون أكثر صعوبة في التغلب عليها. ومع ذلك فإن البحث عن الخير في الظروف الصعبة يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. المقالات في هذا العدد من المشوقة تفعل ذلك تماماً. أمل أن تساعدك في اكتشاف أشياء كثيرة من حياتك والتي لا تزال «جيدة حقاً» أيضاً.

# عوالم صغيرة

بقلم جويس ساتين

إذا كان الناس سوف يتفقون يوماً، أو إذا كانوا مندمجين في حججهم بحيث انهم لن يروا أبداً الأشياء التي تشكل قواسم متشركة فيما بينهم .

أتمنى لو كان بمقدوري تغيير العالم. أتمنى أن أجعله أكثر نظافة، مكاناً أكثر جمالاً. أتمنى لو كان بمقدوري أن انهي الحروب والعنف. وأتمنى لو أن حسن النية يمكن أن يملأ الكرة الأرضية حقيقة. كنت أتأمل ذلك فيما كنت أمشي في الصباح. ثم تذكرت الطفلة التي كنتها في الصف الخامس، وأدركت بأنه حيث ليس بمقدوري تغيير العالم بأسره، يمكنني أن أجعل عالمي الصغير مكاناً أفضل. لا أستطيع تغيير قلوب الجميع، ولكنني أستطيع التأثير على الشخص الذي يسير بجانبني.

يمكن صنع صورة مصغرة عن السلام في عالم من العواصف. يمكنني أن أجعل بيتي ملاذاً للهدوء في خضم العواصف. يمكنني إتخاذ الخطوات لجعل بيئتي المحيطة أكثر جمالاً. قد لا أملك عالماً ضخماً لتغييره، ولكن يمكنني تغيير عالمي الصغير من خلال إيجاد طرق لكي أملأه بالحب كل يوم. ▶▶

أتذكر تعلم كلمة «عالم مُصَغَّر» عندما كنت في الصف الخامس. كواجب منزلي، سلم معلمنا كل واحد منا خيطاً طوله ٣٦ بوصة وطلب منا عمل دائرة منه على الأرض. ثم كان علينا أن ننظر إلى كل شيء داخل الدائرة وندرسه ونرى ما الذي يعيش في عالمنا الصغير.

ومنذ ذلك الوقت أصبحت مفتونة بالعوالم الصغيرة. كنت أقضي الساعات وأنا أجلس على العشب وأصنع بيئات للنمل والحشرات الصغيرة. صنعت الكراسي من أوراق الشجر والعباءات من البتلات. صنعت الطرق والمنازل الصغيرة من الأغصان. ولكنني في الغالب كنت أراقب فقط.

كنت أخذ خيطي الى كل مكان، وفجأة رأيت العالم بعيون جديدة. المروج، الممرات المصنوعة من الحصى والحواف الصخرية مع طبقة الطحالب - كل ما كان علي عمله هو عمل دائرة وصنع عالم جديد. حسناً، ليس بالضبط «صنع»، ولكن كان بإمكانني تعديل العوالم الحالية ومحاولة تحسينها.

اليوم أسمع المآسي في الأخبار وأبكي على عناوين الصحف. استمع إلى المناقشات السياسية وأتساءل عما

# عندما تعتقد أنك قد فقدت كل شيء

الكاتب مجهول،

سواء فقدت شخصاً عزيزاً عليك أو وظيفتك أو ضمانك المالي أو حلم، فإن قلبك يتحطم. ماذا تفعل عندما يبدو أنك فقدت كل ذلك؟ كيف يمكنك إعادة بناء حياتك؟

## خطوات لإعادة بناء حياتك

### ١. تحرر من أحزانك

إن الخسارة تخلق دائماً مشاعر قوية جداً في أنفسنا. قد نقلق ونخاف، ونكتئب ونغضب.

مهما كانت هذه المشاعر، يجب ألا نقاومها أو نكررها أو نخترلها أو نقمعها. يجب علينا أن نطلقها.

أولاً، لا تقاومها. إن مقاومتها تعني بأننا لن نسمح لأنفسنا بأن نشعر. الكثير من الناس يفعلون ذلك عندما يمرون في خسارة كبيرة. ”لن أسمح لنفسي بأن أشعر بأي شيء. لن أدع ذلك يقترب كثيراً مني.“ إنه لخطأ كبير أن لا نسمح لأنفسنا بأن نشعر بمشاعرنا. الهدف من المشاعر هو أن نشعر بها.

كل شيء في هذا العالم مؤقت. نحن لم نخلق لكي نعيش إلى الأبد. سوف نعيش لمدة ٦٠ أو ٨٠ أو ١٠٠ سنة على هذا الكوكب. وهذا يعني بأننا سوف نشهد خسائر كبيرة في الحياة. خسارة أشخاص أعزاء علينا وخسارة العلاقات، والعديد من الخسائر الثانوية الأخرى. سوف تكون هناك عواصف من الإجهاد، وسيولاً من المآسي وعواصف وزوايج من الحزن، وفيضانات من الفشل.

عندما تحدث هذه الأمور، فإن السؤال النموذجي الذي نسأله والذي لا يمكن الإجابة عليه في كثير من الأحيان هو ”لماذا؟“ ”لماذا يحدث هذا لي؟ لماذا يحدث هذا؟“ قد لا نحصل على إجابة لهذه الأسئلة، ولكنني إكتشفت من خلال تجارب الناس الآخرين بأننا في كثير من الأحيان لا نحتاج إلى التفسير بقدر ما نحتاج الى التشجيع.

إن التفسيرات لا تشجعنا. ولذلك، فالמיד أكثر، بدلاً من أن نسأل ”لماذا؟“ أن نسأل: ”ماذا؟“. ”ماذا أفعل الآن؟ ما هي الخطوة التالية؟“



من ناحية أخرى، فإن تكرار مشاعرنا، بحيث تعود مرارا وتكرارا الينا، ليس امراً جيداً. من الأفضل عدم إنتقاد أنفسنا، ” لو كنتُ فعلت ذلك بطريقة مختلفة لربما بقيت حياتي كما كانت.“ أو، ” لو كنتُ فعلتُ ذلك بطريقة مختلفة لربما بقي الإنسان العزيز عليّ على قيد الحياة.“ إن تكرار حزننا هو أمرٌ غير فعال مثل مقاومته.

بعد ذلك، لا ينبغي لنا أن نقلص مشاعرنا ونقول لأنفسنا ”إنها ليست مسألة كبيرة.“ لقد كانت مسألة كبيرة. لقد ألمتني ولا تزال تفعل ذلك. لا ينبغي لنا أن نقلل من مشاعرنا ونقول: ”إنها غير مهمة“ بل هي مهمة.

وأخيراً، نحن بالتأكيد لا نريد قمع مشاعرنا، الكثير من الناس يقومون بالتخزين. أنهم يكتبون مشاعرهم، إنهم مثل الذي يحضر زجاجة كولا ويقوم برفعها. يوماً ما سوف تنفجر.

## ٢. قاوم المرارة

إن المرارة هي أسوأ بكثير من أي مشكلة سوف نعاني منها على الإطلاق. قد نجادل قائلين ”أنت لا تعرف مالذي مررتُ به“ ”لقد مررتُ بحياةٍ صعبة!“ لم تكن الحياة عادلة معي!“

ومع ذلك، فإن المرارة أسوأ. لماذا؟ لأنها تتمسك بالذين تعرضوا للألم. هذا ما يفعله الإستياء. الماضي هو الماضي. لا يمكن له أن يؤلمنا بعد الآن. الطريقة الوحيدة التي يمكن له أن يؤلمنا فيها هي إذا اخترنا أن تتمسك به من خلال المرارة. نحن بحاجة لأن ندعه يمضي. بحاجة لأن نفرج عن الضغائن تماماً كما أفرجنا عن حزننا.

يمكننا أن نسأل: ”هل أريد أن أشعر بالمرارة أو أن أكون أفضل؟ هل أريد أن أشعر بالمرارة أو أن أكون سعيداً“ ”السعادة هي خيار.

إذا كنا نريد إعادة بناء حياتنا بعد خسارة كبيرة، أو إنفصال أو أي شيء آخر، ينبغي علينا أن نحرر حزننا إلى الله ونقاوم المرارة، لأن المرارة سوف تسمم حياتنا.

## ٣. تقبل ما لا يمكن تغييره.

تخرج العديد من الأمور في حياتنا عن نطاق سيطرتنا. غالباً ما تكون الطريقة الوحيدة للتغلب على بعض المشاكل هي بتقبلها. فهي مثل ماضينا فقط. الماضي قد مضى. مهما كنا مُستائين منه لا يمكننا تغييره. سيتوجب علينا قبوله فقط. لا يمكننا إعادة كتابة التاريخ والتظاهر بأن طفولتنا كانت حقاً وقتاً ممتعاً وسعيداً عندما لم تكن كذلك. لا يمكننا التفاوض عن الماضي ومحاولة جعله يبدو مختلفاً عما هو عليه حقاً.

الأمر يتطلب الإيمان لمواجهة الواقع والأ تثبط همتنا بسببه. وجود الإيمان لا يعني الإدعاء بأن كل شيء رائع عندما لا يكون كذلك، ولكننا نؤمن بأن الله هو المسيطر وأنه يهتم وسوف يساعدنا.

## ٤. التركيز على ما تبقى، وليس على ما فقد.

بعد الخسارة، يتوجب علينا أن نحاول العثور على شيء نكون ممتنين من أجله. هناك دائماً شيء ما، مثل الهواء الذي نتنفسه وغيره من الأشياء التي غالباً ما نعتبرها أمراً مفروغاً منه.

وقد اكتشف العلماء أن نهج الإمتنان هو أكثر المشاعر الصحية التي يمكن أن تكون لدينا. كلما كنا ممتنين وشاكرين أكثر، كلما كنا عاطفياً وجسدياً بصحة جيدة أكثر. إنها مثل الكليشيه القديم، ” بقيت أشتكى لأنه لم يكن لدي حذاء الى أن التقيت برجل ليس لديه ساقين.“ ”جد شيئاً تكون ممتناً له وركز على ما بقي، وليس ما فقد.

إذا كانت هذه الخطوات صعبة جداً لكي تتبعها لوحدهك، قد يكون صديق مقرب أو فرد مساند من الأسرة أو مستشار

متخصص قادراً على المساعدة. ▶▶



بتعلم جيسي ريتشاردز، بتصريف

## سنتي بدون ملابس

كما اتضح لي بعد ذلك أنني حصلتُ على المزيد من الملابس والأحذية الجديدة خلال تلك السنة أكثر مما حصلتُ عليه في السنوات السابقة، على الرغم من أنني لم اشتري أي منها. نعم، هذا صحيح. فقد كان مزيجاً من الزيارات مع أُمي وشقيقتي، وشقيقة زوجي- حيث قمن جميعهن بجمع الأكوام لي - والهدايا من الصديقات الأخريات. منج، لم يكن كل شيء جديداً تماماً، ولكن بعضها كان - كانت كلها جديدة بالنسبة لي. لذا فإن الأخبار السارة هي أنني حصلت على تشكيلة متنوعة في خزانة ملابسي وأحذيتي - أليس شيئاً رائعاً؟ - بدون أن أنفق فلساً واحداً على ذلك.

استيقظت هذا الصباح وأنا أفكر في ذلك القرار، وكيف سارت تلك السنة بشكل جيد. أعتقد جازمةً بأنها كانت مرتبطة بطريقة ما بالذعر البسيط الذي شعرت به خلال الأيام القليلة الماضية من التفكير في وضعي المالي الحالي. لقد إنتقلت مؤخراً الى منزل جديد وقمت بإجراء الكثير من التغييرات في حياتي، يمكنني القول بأنني أواجه بعض

حسناً، ليس حرفياً. أستطيع أن أشرح.

في بداية العام الماضي، اتخذت قراراً (والتزمت به) بعدم شراء أية ملابس أو أحذية جديدة في تلك السنة. وكانت أسبابي مزيج مما يلي:

- ١) لم أكن بحاجة الى المزيد من الأحذية والملابس. أنا لست من نوعية أولئك المغرمين بالتسوق، و اللذين يحبون الذهاب الى الكثير من مبيعات المرآب أو التسوق عبر الإنترنت في بعض الأحيان ومع وجود الكثير من الصديقات من أجل تبادل الملابس معهن، كان لدي الكثير من الأغراض بالفعل
- ٢) كنت قد قرأت مؤخراً عن حركة متنامية من الناس الذين قرروا إمتلاك ١٠٠ سلعة فقط. قمت بإجراء بعض الحسابات السريعة وقررت بأن ذلك لم يكن مناسباً تماماً لي، ولكنني أعجبت بهذه الفكرة...
- ٣) وجدت بأنه لم يتبقى لي أي مبلغ أوفره في ذلك الوقت، و أردت أن أغير ذلك.

التحديات. لدي الكثير من الخبرة في كوني مقتصد و منضبطة في ميزانيتي وإنفاقي، وأعتقد بأنه مع قليل من الحذر سأكون بخير.

على أي حال، أعتقد أنني تذكرت « سنتي بدون ملابس » لأنني بحاجة لتأكيد مقولة « لقد نجح هذا الأمر ». خلال تلك السنة، لم يؤدي إنفاق قدر أقل من الوقت والمال على مسألة إستحواذ الأشياء الى زيادة رغبتني في الحصول على أي شيء على الإطلاق. إذا كان هناك في المستقبل القريب أو البعيد شهراً أو حتى سنة، يتوجب علي خلالها أن أتدبر أمري دون شراء شيء معين، هل يمكنني أن أعتقد بأن النتيجة ستكون غير متوقعة؟ أعتقد ذلك.

هناك أمرٌ آخر أدركته خلال « سنتي بدون ملابس » هو الأمور الكثيرة التي جاءت في طريقي. على سبيل المثال، كانت لدي وظيفة في الوقت الذي لم يكن لدي الكثير من الناس وظائف. لم أكن بلا مأوى. وعلى عكس مما قد تعتقدون عند قراءة عنوان هذا المقال، لم يكن علي السير بدون ملابس أيضاً! لقد كانت أموري جيدة.

من الناحية العملية، منعتني هذه التجربة من الحصول على ملابس أكثر مما لدي، وهو أمرٌ جيد، لأنني فقدت بعض الوزن عندما إنتقلت من منزلي بداية العام.

على جميع الأحوال فقد شعرت بأنني أكثر ثراء منذ ذلك الحين. ❧

## تحدي المائة شيء

<http://www.100thingchallenge.com/about-100tc/>

تحدي المائة شيء (TC100) هي حركة بسيطة للعيش بدأها ديف برونو، أصبحت فكرة رائعة بفضل دعم عدة آلاف من الناس مثلكم من جميع أنحاء العالم.

إن تحدي المائة شيء هو حول إنشاء علاقات أفضل من جميع الأنواع من خلال القوة التكوينية للبساطة.

كيف يعمل تحدي المائة شيء؟ هذا سؤال كبير مع إجابات متعددة. في الأصل، كان تحدي المائة شيء مشروع بسيط وشخصي، بدأه ديف للتحرر من النزعة الإستهلاكية. لقد عاش مع مائة من الممتلكات الشخصية لمدة عام من أجل تشكيل عادات إستهلاك جديدة. أثار تحدي المائة شيء إهتمام الصحافة. وألف ديف كتاباً. ومع رؤيته ومشاركة الكثير من الناس من أمثاله، بما فيها من مساهمات في المدونات، نمت تحدي المائة شيء ليصبح ما هو الآن كمجتمع مزدهر.

لدي تحدي المائة شيء تعبيرات إضافية. وقد ألهم تحدي المائة شيء الكثير من الناس واستخدموا هذا الإلهام للقيام بأنواع مختلفة من المشاريع البسيطة. بدلاً من العيش مع ١٠٠ من الممتلكات الشخصية لمدة عام، قام بعض الناس بالتخلص من ١٠٠ شيء من ممتلكاتهم الشخصية خلال شهر. وقد إستخدم آخرون تحدي المائة شيء بإعتباره حافزاً لسداد ديونهم الإستهلاكية. وآخرون من أجل إستبدال أسلوب الحياة المشوش بأخرى هادئة.

مبادئ تحدي المائة شيء هي:

- ١. قلص.** عن طريق تقليص عدد ممتلكاتنا لفترة طويلة من الوقت، فإننا نثبت لأنفسنا بأن الإستهلاك لا يحدد هويتنا.
- ٢. أرفض.** من خلال رفضنا مواكبة نمط الحياة الإستهلاكي المضلل فإننا نشكل أولويات جديدة بما يتماشى مع القيم الشخصية وما هو أفضل للعالم من حولنا
- ٣. أعد الترتيب.** من خلال إعادة ترتيب حياتنا عبر البساطة، فإننا نعزز علاقاتنا بشكل أفضل مع الله ومع الأسرة والمجتمع والطبيعة. ❧





## التفكير على المدى الطويل

بقلم كاري كوبيزيان كامباكيس

**ليس ما تفعله لأطفالك، ولكن ما علمتهم القيام به لأنفسهم من شأنه أن يجعلهم بشر ناجحين. أن لاندرز**

عندما أصبحتُ أمًا، حصلت على الكثير من النصائح حول كيف أحب طفلي. ولكن، قبل بضع سنوات قام أحدهم بالإشارة إلى أن محبة الأطفال تعني أن تفعل ما هو الأفضل بالنسبة لهم على المدى الطويل.

عندما كانت بناتي الأربع صغيرات، لم يتردد صدى المدى الطويل بداخلي. في ذلك الوقت كان الأمر يتعلق بالبقاء على قيد الحياة، وتلبية الاحتياجات اليومية والكفاح مع الحياة .

والآن بعد أن نضح أطفالتي ، فقد إنقشع الضباب . أنا لم أعد أكافح ، بل أنا أم ناجحة. أهم ما في هذه المرحلة هي أن أطفالتي يريدون قضاء بعض الوقت معي. نقوم بإجراء محادثات حقيقية تكشف عن شخصياتهم الجميلة. مع قيام الجميع بالنوم طوال الليل، أنام انا بشكل أفضل أيضاً. أستطيع أن أفكر بشكل متماسك وأن أكون أكثر عزمًا في كيفية تربيتهم.

في هذه الأيام، وضعت المزيد من التفكير في «المدى الطويل». أفكر في هذا النوع من البالغين الذي أمل في أن يكون أطفالتي مثلهم وأنا أعلم بشكل إرتجاعي لكي أسأل، «ماذا يمكنني أن أفعل اليوم لتعزيز ذلك؟» اهتمامي بمستقبلهم هو أمر غير نموذجي للأمومة، لأن ما يجعل أطفالتي سعداء في سن ١٠ أو ١٥ يختلف نوعاً ما عن ما سوف يجعلهم سعداء في سن ٢٥، ٣٠، ٤٠ وما بعدها.

عندما تصفحت حينها بعض المقالات والكتب المثيرة للإهتمام والتي تبحث فيما يشهده علماء النفس اليوم: عدد مرتفع من من هم في العشرينات من عمرهم مصابون بالإكتئاب ولا يعرفون لماذا. يدعي هؤلاء الشباب الصغار بأن طفولتهم كانت سحرية. آباؤهم هم أفضل أصدقائهم. لم يشهدوا أبداً المأسى أو أي شيء أكثر من خيبات الأمل العادية. ولكن لسبب ما فإنهم غير سعداء.

تم إعطاء سبب واحد و هو أن الآباء اليوم يسارعون في الحماية. نحن لا نريد لأطفالنا أن يسقطوا، لذا بدلاً من تركهم يجربون الشدائد، نقوم بإخلاء الطريق من أمامهم. نقوم بإزالة العقبات لكي نجعل حياتهم سهلة. لكن المَحَن هو جزء من الحياة، و فقط من خلال مواجهتها يمكن لأبنائنا بناء مهارات التعامل مع الحياة والتي سوف يحتاجون اليها طوال حياتهم. لذلك في حين يبدو وكأننا نقوم بالعمل لصالحهم، فإننا نقوم بإعاقة نموهم. إننا نقوم بتقديم



# أنهي الأمر

بقلم إدغار ألبرت غيست

عندما تواجه المتاعب،  
واجهها مباشرة، وجهاً لوجه.  
إرفع ذقنك وعدل من كتفيك،  
إغرس قدميك وتحلى بالشجاعة  
عندما تحاول عبثاً أن تتفادها،  
افعل أفضل ما يمكنك القيام به.  
قد تفشل، ولكنك لن تقهر،  
أنهي الأمر

الأسود قد يكون لون الغيوم بالنسبة لك  
وقد يبدو مستقبلك قاتماً،  
ولكن لا تدع جراتك تتخلى عنك ؛  
أبقي نفسك في حالة قتال .  
إذا كان الأسوأ لا بد أن يحدث،  
على الرغم من كل ما يمكنك القيام به،  
فإن الهروب منه لن ينقذك  
أنهي الأمر

حتى الأمل قد يبدو بلا جدوى،  
عندما تعاني من المشاكل ،  
ولكن تذكر أنك تواجه  
ما واجهه الرجال الآخرين.  
قد تفشل، ولكن عليك أن تسقط وأنت ما زلت تقاوم.  
لا تستسلم، مهما فعلت .  
العيون الى الأمام والرأس مرفوعاً للأعلى حتى النهاية.  
أنهي الأمر ▶▶

مكافآت على المدى القصير بدلاً من الرفاهية  
على المدى الطويل.

إحدى المقالات تذكر أن الطلاب الجدد في الكلية  
كانوا معروفين للعمداء باسم «أقداح الشاي»  
بسبب هشاشتهم في مواجهة المشاكل الطفيفة.  
السؤال المطروح كان : « من خلال حماية أبنائنا  
من التعاسة كأطفال هل نقوم بحرمانهم من  
السعادة كبالغين؟»

هذا هو رد الطبيب النفسي بول بون، كما تم  
إعادة صياغته:

الكثير من الآباء والأمهات سيفعلون أي شيء  
لحماية أطفالهم من التعرض لأي إزعاج بسيط  
او قلق، أو خيبة أمل أو أي شيء مهماً كان،  
على حد تعبيره. ونتيجةً لذلك، عندما يواجهون  
إحباطات الحياة العادية كبالغين فإنهم يعتقدون  
بأن ضرراً فادحاً قد وقع.

لماذا أشاركم هذه المعلومات؟ لأنني أعتقد أنها  
ذات صلة بالأمومة و الأبوة في هذا العصر. من  
الرائع أن آباء اليوم هم أكثر استثماراً في حياة  
أطفالهم من الأجيال السابقة، إلا أنه يمكن  
لتدخلاتنا أن تكون مسرفة. ما قد نبرره بأنه  
«أبوة وأمومة جيدة» يمكن أن يؤدي أطفالنا في  
وقتٍ لاحق. ما لم ندرك ذلك، فإنه سيكون من  
السهل إعاقته عن طريق جعل حياتهم سهلة  
جداً.

فلسفتي المفضلة في الأبوة والأمومة هي «قم  
بإعداد طفلك من أجل الطريق، وليس الطريق  
من أجل طفلك.» ▶▶

# المياه



كاتب مجهول

والركوع للحصول على بضعة قطرات والتي كانت تخرج منه. كان قد وقع في مشكلة عندما لعب بالخرطوم قبل أسبوع وتلقى محاضرة عن أهمية عدم إهدار المياه، وفهمت لماذا لم يطلب المساعدة.

لقد نفذت بقايا الماء في الأنابيب، وكان الأمر يستغرق وقتاً لكي تقوم القطرات بملء «كوبه الموقت». وعندما وقف في النهاية واستدار كنت أمامه.

امتلأت عيناه بالدموع. وكل ماقاله هو «أنا لا أهدرها،»

حبستُ تأثري وأعطيت بيبي كوباً مليئاً بالماء حتى حافظته من المطبخ، ومشينا معاً عائدين الى خط الأشجار. تركته يعتني بالغزال الصغير، حيث كنت أراقب بكل فخر حين كان أبني يعمل لإنقاذ حياة.

تدحرجت الدموع على وجهي وارتطمت بالأرض، حيث إنضمت إليها القطرات الأخرى... والمزيد من قطرات... والمزيد. نظرت إلى الأعلى ورأيت بأن السماء كانت مظلمة. بالكاد تمكنت أنا وبيبي من العودة إلى المنزل قبل إنفجار الغيوم وهطول الأمطار الغزيرة.

ربما يقول البعض بأن هذه كانت مجرد مصادفة كبيرة، و بأنها كانت على وشك أن تمطر في وقت ما. وأنا لا أستطيع أن أجادل في ذلك. كل ما يمكنني قوله هو أن الأمطار التي جاءت في ذلك اليوم أنقذت مزرعتنا، تماماً مثل أفعال الصبي الصغير الذي أنقذ حياة ذلك الغزال الصغير. ►►

كان موسماً حاراً وجافاً. مع عدم هطول الأمطار لمدة شهر تقريباً، كانت المحاصيل تموت وتوقفت الأبقار عن إعطاء الحليب وكانت الجداول قد جفت منذ مدة طويلة. ونحن، مثل بقية المزارعين في المنطقة، سنواجه الإفلاس إذا لم نرى بعض الأمطار في وقت قريب.

كنت أقوم بإعداد الغداء في المطبخ عندما رأيت إبني بيبي البالغ من العمر ست سنوات يمشي بهدف وبعناية نحو الغابة. لم أرى سوى ظهره. بعد مرور بضعة دقائق على اختفائه، عاد يركض بسرعة.

هذا النشاط، السير على الأقدام بعناية إلى الغابة، والعودة مسرعاً إلى المنزل، كان يتكرر عدة مرات. وأخيراً، لم يعد بمقدوري الصبر أكثر من ذلك. تبعته في رحلته وحرصت على أن أبقى بعيداً عن الأنظار.

كانت الفروع والأشواك تصفع وجهه، لكنه لم يحاول تجنبها. ثم رأيت أكثر مشهداً مدهشاً. توقفت عدة غزلان كبيرة أمامه، ولكن بيبي سار نحوها مباشرة. كدت أن اصرخ له لكي يبتعد عنها حيث كان ذكراً ضخماً مع قرون كبيرة قريباً منه بشكل خطير. لكن ذكر الوعل لم يشكل تهديداً له. حتى أنه لم يتحرك عندما رجع بيبي أرضاً. ثم رأيت غزالاً صغيراً ملقى على الأرض وكان واضحاً بأنه كان يعاني من الجفاف والإجهاد الحراري، وقام برفع رأسه بعد بذل جهد كبير لكي يشرب من الماء الذي جلبه إبني الجميل بين يديه. عندما نفذ الماء، قفز بيبي ليركض عائداً إلى المنزل وإلى الصنوبر الذي كنا قد أغلقنا عنه الماء. قام بفتح الصنوبر

# الرياح التي تهب

بقلم زيغ زيغلر

دون أن نسقط. أنا أتفق معكم . لا يمكنك رفع الأبطال على سرير من الريش. إن النسبة المئوية للأشخاص الذين يتغلبون على الشدائد لكي يصلوا إلى ارتفاعات كبيرة هي أسطورية.

من وقت لآخر عندما لا يكون الطقس مناسباً لنا، نميلُ جميعاً إلى قول أشياء مثل أننا نتمنى لو أنها تمطر أو لو أن المطر يتوقف، أو أن تهب الرياح بقوة أكثر أو أقل، أو أن يصبح الجو أكثر برودة أو أكثر دفئاً، الخ . يوضح بيوسفير ٢ « المحيط الحيوي» بشكل واضح بأننا نميل إلى أننا «ننسى» بعض الأشياء، كما نسي المصممين جعل الرياح تهب لإعطاء أشجار تلك الجذور.

هذا الأمر يمكن أن يساعدنا على أن نكون ممتنين لأن الله هو المسيطر على الصورة الأكبر، وبينما قد لا تتمكن من فهم كل ما يحدث لنا، يمكننا أن نثق بأن رياح الحياة سوف تجعلنا أقوى. ►►

عدد قليل جداً من الناس يبحثون عن المشاكل . ولكن ربما ينبغي لنا أن نفعل ذلك أيضاً.

تلقيت مرة مذكرة مثيرة للإهتمام من صديق قام بزيارة منشأة بيوسفير ٢ «المحيط الحيوي ٢» وهي موطن معيشي من صنع الإنسان في ولاية أريزونا.

خلال الجولة أوضح الدليل السياحي بأن إحدى إغفالات المصممين كان إخفاقهم في صنع الرياح داخل البناء. عدم وجود رياح تهب على الأشجار ذهاباً وإياباً خلق مشكلة: إن الأشجار تنمو لإرتفاع معين ومن ثم تسقط بسبب وزنها. أدى عدم وجود الرياح الى عدم حصول الأشجار على نظام جذور يمتد بعمق.

وأوضح صديقي أن هذا الفكرة جعلته يدرك أنه بدون رياح الشدائد لا يمكننا أن ننمو ونصبح الناس الذين خلقهم الله

# التغلب على الشدائد

الشيء الوحيد الذي يتغلب على الحظ السيء هو العمل الشاق. هاري غولدين

بعض الحظ لا يكمن في الحصول على ما كنت تعتقد بأنك تريد بل في الحصول على ما لديك، والذي بمجرد حصولك عليه تكون ذكياً بما فيه الكفاية لكي ترى بأن ما كنت تريد كنت تعرفه من البداية. غاريسون كيلور

من يستطيع القول أن لحظة سعيدة من الحب أو فرحة التنفس أو المشي في صباح مشرق وشم رائحة الهواء النقي، لا تستحق كل هذه المعاناة والجهد الذي تفرضه علينا الحياة. ايريك فروم

تحسب قيمة الحديقة من خلال زهورها، وليس من خلال الأوراق التي تقع. إحسب حياتك من خلال الإبتسامات وليس الدموع التي تنهمر. الكاتب غير معروف

الطيور تغني بعد العاصفة. لماذا لا يجب على الناس أن يشعروا بالحرية في أن يفرحوا بكل ما تبقى لديهم؟ روز كندي.

إذا كسرت عنقك، إذا لم يكن لديك شيء تأكله، إذا كان منزلك يحترق عندها يوجد لديك مشكلة. كل شيء آخر هو إزعاج. الحياة غير مريحة. الحياة معقدة. تعلم الفصل بين الإزعاج والمشاكل الحقيقية. عندها سوف تعيش أطول. سيغموند بلان

إذا أمكنك العثور على طريق بدون عقبات، ربما لن يؤدي إلى أي مكان. فرانك كلارك.

الشدائد هي مثل الرياح القوية. إنها تزيح عنا كل الأشياء ما عدى تلك التي لا يمكن ازاحتها بحيث نرى أنفسنا كما نحن حقيقة. آرثر غولدين

المنعطف على الطريق ليس هو نهاية الطريق ... إلا إذا أخفقت في الإلتفاف. الكاتب غير معروف

